

Anapana Sati

Hành Thiền Niệm Hơi Thở

Bản Tiếng Anh của Venerable Mahathera Nauyane Ariyadhamma
(<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/ariyadhamma/bl115.html>)
Bản dịch Tiếng Việt của Pháp Triều

Mục Lục

[Mục Lục](#)

[Những Lời Dạy Căn Bản](#)

[Những Chuẩn Bị Sơ Bộ Cho Sự Thực Tập](#)

[Tám Bước Của Việc Hành Thiền](#)

[1. Đếm](#)

[2. Theo Dõi](#)

[3. Xúc Chạm và 4. Bám Giữ](#)

[5. Quan Sát -- 8. Hồi Tưởng](#)

[Bảy Giai Đoạn Thanh Lọc](#)

[Kết Luận](#)

Thành Kính Đảnh Lễ Đức Thế Tôn, Bạc Ứng Cúng và Chánh Đẳng Giác

Anapana sati, thiền niệm hơi thở vào và ra, là chủ đề về thiền đầu tiên được Đức Phật thuyết giảng trong Maha-satipatthana Sutta, Bài Kinh Vĩ Đại về những Nền Tảng của Chánh Niệm. Đức Phật đặc biệt nhấn mạnh về loại thiền này, vì nó là cánh cửa dẫn đến sự giác ngộ và Nibbana mà đã được thực hành và xem nhận bởi Chư Phật quá khứ là nền tảng cơ bản cho sự chứng đắc Đạo Quả Phật. Khi Bồ Tát ngồi dưới cội cây Bồ Đề và quyết định là sẽ không thoái chí từ bỏ sự tinh tấn hành đạo cho đến khi Ngài chứng đạt sự giác ngộ, Ngài đã dùng anapana sati làm đề mục thiền định của mình. Dựa trên nền tảng của đề mục này, Ngài đã chứng đắc bốn tầng thiền định (jhana), nhớ lại những kiếp quá khứ của mình, thấu rõ bản chất của luân hồi (samsara), chứng đạt lần lượt những tầng tuệ minh sát, và rồi vào lúc rạng đông, với sự rung chuyển của 100.000 thế giới, Ngài đã chứng đạt được trí tuệ vô thượng của một vị Phật Toàn Giác.

Chúng ta hãy dâng cúng sự thành kính của mình đến Đức Thế Tôn, Ngài đã trở thành một vị Phật siêu việt vô song thông qua việc thực tập thiền anapana sati này. Mong rằng chúng ta sẽ thấu hiểu trọn vẹn đề mục thiền hơi thở này với trí tuệ sáng chói như mặt trời và mặt trăng. Mong rằng thông qua năng lực của thiền niệm hơi thở này, chúng ta sẽ chứng đạt sự an lạc của Nibbana.

Những Lời Dạy Căn Bản

Đầu tiên chúng ta hãy nghiên cứu ý nghĩa những lời thuyết giảng của Đức Phật về anapana sati. Lời giảng được bắt đầu như sau:

“Ở đây, này các tỳ khuru, một hành giả đi vào rừng, hay đến một gốc cây, hay đến một nơi trống vắng, ngồi xuống với tư thế chân đan chéo vào nhau (kiết già), giữ lưng thẳng, làm phát sanh chánh niệm trước mặt.”

Điều này có nghĩa là bất kỳ một ai trong tứ chúng được đề cập trong lời giảng này -- tứ chúng ở đây là bhikkhu (tỳ khuru), bhikkhuni (tỳ khuru ni), upasaka (cận sự nam) hay upasika (cận sự nữ) -- mà có lòng khao khát muốn thực hành pháp môn thiền này, thì nên đi vào rừng, hay đến một gốc cây vắng vẻ, hay đến một nơi cư ngụ đơn độc. Tại đó, hành giả này nên ngồi xuống với chân đan chéo vào nhau (kiết già), giữ lưng thẳng, rồi giữ chánh niệm ở chót mũi của mình và lấy chót mũi làm nơi quan sát đề mục thiền.

Nếu hành giả thở vào dài, hành giả nên hiểu biết điều này bằng sự ghi nhận thấu triệt. Nếu hành giả thở ra dài, hành giả nên hiểu biết điều này bằng sự ghi nhận thấu triệt. Nếu hành giả thở vào ngắn, hành giả nên hiểu biết điều này bằng sự ghi nhận thấu triệt. Nếu hành giả thở ra ngắn, hành giả nên hiểu biết điều này bằng sự ghi nhận thấu triệt.

“Hành giả thở vào trải nghiệm toàn thân, hành giả thở ra trải nghiệm toàn thân”: có nghĩa là, với chánh niệm được khéo đặt, hành giả thấy được sự khởi đầu, khoảng giữa và sự kết thúc của hai tiến trình thở vào và thở ra. Trong quá trình thực hành quan sát hơi thở vào và hơi thở ra với chánh niệm, hành giả trở nên bình tĩnh và làm lắng đọng lại hai chức năng thở vào và thở ra.

Đức Phật đã miêu tả sự việc này bằng một ví dụ như sau. Khi người thợ tiện hay người học việc của ông ta chế tạo một vật trên máy tiện, ông ta phải thật sự chú tâm vào công việc của mình, cụ thể là khi khoét sâu hay khoét nông, ông ta phải biết là mình đang khoét sâu hay khoét nông. Cũng cùng theo cách đó, nếu một hành giả thở vào dài, hành giả hiểu biết như vậy như thật; và nếu hành giả thở ra dài, hành giả hiểu biết như vậy như thật; nếu hành giả thở vào ngắn, hành giả hiểu biết như vậy như thật; và nếu hành giả thở ra ngắn, hành giả hiểu biết như vậy như thật. Hành giả thực hành sự nhận biết như vậy để thấy được sự khởi đầu, khoảng giữa và sự kết thúc của hai chức năng thở vào và thở ra này. Với trí tuệ, hành giả hiểu biết sự điềm tĩnh của hai khía cạnh thở vào và thở ra này.

Theo cách này, hành giả hiểu biết hai chức năng thở vào và thở ra này trong chính bản thân mình, và hai chức năng thở vào và thở ra này trong những người khác. Hành giả cũng hiểu biết trong sự thay đổi luân phiên một cách nhanh chóng hai chức năng thở vào và thở ra trong chính bản thân mình và trong những người khác. Hành giả cũng thấu hiểu nguyên nhân dẫn đến sự khởi sanh của sự thở vào và sự thở ra, và nguyên nhân dẫn đến sự hoại diệt của sự

thở vào và sự thở ra, và sự sanh lên cũng như sự diệt đi trong từng giây phút một của sự thở vào và sự thở ra.

Rồi hành giả nhận ra rằng cái xác thân mà thực hiện hai chức năng thở vào và thở ra này thật ra chỉ là một xác thân, mà không có một bản ngã hay “cái tôi” nào cả. Chánh niệm và trí tuệ này trở nên lợi ích trong việc phát triển chánh niệm và trí tuệ cao tột và sâu sắc hơn, làm cho hành giả có khả năng loại bỏ những quan niệm sai lầm về vạn vật khi cho rằng có sự tồn tại của “cái tôi” và “cái của tôi”. Hành giả trở nên có kỹ năng trong việc sinh sống có trí tuệ đối với xác thân này và hành giả không còn nắm bắt bất cứ điều gì trên thế gian này với tham ái, ngã mạn và tà kiến. Sống một cách xả bỏ và viễn ly, hành giả bước từng bước trên con đường đến Nibbana thông qua việc quán tưởng bản chất thật sự của xác thân này.

Đây là một sự diễn giải rộng của đoạn kinh về anapana sati trong Maha-satipatthana Sutta. Phương pháp thiền này đã được giải thích bằng mười sáu cách khác nhau trong những sutta khác nhau. Bốn chi đầu tiên trong mười sáu cách này đã được giải thích ở trên. Bốn chi này là nền tảng của mười sáu cách thực hành anapana sati.

Những Chuẩn Bị Sơ Bộ Cho Sự Thực Hành

Bây giờ chúng ta hãy nghiên cứu những giai đoạn sơ bộ trước khi thực hành loại thiền này. Trước hết Đức Phật đã chỉ định nơi trú ngụ thích hợp cho thực hành anapana sati. Trong sutta này, Ngài có nhắc đến ba nơi: trong rừng, dưới gốc một cội cây, hay tại một nơi vắng vẻ cô lập. Nơi thứ ba ở trên có thể là một cái cốc nghỉ ngơi yên tĩnh hay một nơi cư ngụ vắng vẻ. Chúng ta thậm chí có thể xem một thiền đường là một nơi vắng vẻ. Mặc dầu ở thiền đường có thể có khá nhiều người, nhưng nếu mọi người biết giữ yên lặng và trầm tĩnh, thì nó vẫn có thể được xem là một nơi vắng vẻ.

Đức Phật khuyến khích những nơi như vậy bởi vì để thực hành anapana sati cho hiệu quả, sự yên lặng là một nhân tố quan trọng và cần thiết. Những hành giả sơ cơ sẽ phát triển sự định tâm với anapana sati dễ dàng hơn chỉ khi có sự yên lặng. Thậm chí nếu không thể tìm được một nơi có sự yên lặng tuyệt đối, hành giả cũng nên chọn một nơi yên tĩnh để có được sự riêng tư.

Tiếp theo, Đức Phật giải thích về tư thế ngồi. Có bốn tư thế được chấp nhận và sử dụng trong hành thiền: đứng, ngồi, nằm và đi. Trong những tư thế này, tư thế thích hợp nhất để thực hành anapana sati lúc ban đầu là tư thế ngồi.

Hành giả ước muốn thực hành anapana sati nên ngồi với chân đan chéo vào nhau (kiết già). Đối với những bhikkhu và thiện nam, Đức Phật khuyến khích nên dùng tư thế ngồi với chân đan chéo vào nhau (kiết già). Đây không phải là tư thế dễ dàng cho tất cả mọi người mà nó cần phải tập luyện từ từ. Tư thế bán già thì được khuyến khích cho các bhikkhuni và tín nữ. Đây là tư thế ngồi với một chân xếp vào. Tư thế ngồi với chân đan chéo vào nhau (kiết già) mà được khuyến khích cho những bhikkhu và thiện nam sẽ có lợi ích rất lớn nếu được ngồi theo hình

“hoa sen”, tức là với hai chân co vào trong và đặt phía trên bắp đùi. Nếu phương pháp này bất tiện, hành giả nên ngồi với hai chân co vào trong vào phía dưới cơ thể.

Khi thực hành anapana sati, giữ cơ thể thẳng là điều bắt buộc. Thân hình nên được giữ thẳng đứng, nhưng đừng gồng và cứng nhắc. Hành giả chỉ có thể trau dồi loại thiền này một cách đúng đắn khi mà những đốt xương cột sống trong cơ thể được nối kết với nhau ở tư thế thẳng đứng. Cho nên, hành giả nên hiểu rõ ràng và tuân theo lời khuyên của Đức Phật, là phải giữ phần thân phía trên cho được thẳng.

Hai bàn tay nên đặt trên bắp vế một cách thoải mái với lưng của bàn tay phải ở trong lòng bàn tay trái. Hai mắt nên khép kín một cách nhẹ nhàng hay hé mở, tùy theo sở thích của hành giả. Đầu nên được giữ thẳng, nghiêng về phía trước một chút với mũi thẳng góc với rốn.

Nhân tố tiếp theo là nơi tập trung sự chú ý. Để tu luyện anapana sati, hành giả phải nên có chánh niệm rõ ràng tại nơi mà hơi thở đi vào và đi ra hai lỗ mũi. Nơi này là nơi mà sự xúc chạm của hơi thở vào và ra được nhận thấy rõ ràng nhất. Nó có thể là một điểm nằm ở ngay dưới hai lỗ mũi hay một điểm nằm ở trên môi trên. Sự chú ý phải được gắn chặt tại điểm này giống như người lính gác quan sát cổng thành vậy.

Tiếp theo, Đức Phật giảng về cung cách luyện tập anapana sati. Hành giả phải thở vào có chánh niệm và thở ra có chánh niệm. Việc thở vào và thở ra này diễn tiến liên tục không gián đoạn từ lúc chúng ta sinh ra cho đến khi chúng ta chết đi, nhưng vì chúng ta không có ý thức suy tư về nó, đôi lúc chúng ta thậm chí không nhận ra sự hiện diện của nó. Nếu như chúng ta có ý thức suy tư về hơi thở một cách bình tĩnh và xuyên suốt, chúng ta có thể chứng đạt được rất nhiều lợi ích. Cho nên Đức Phật đã khuyên chúng ta nên nhận biết về chức năng của sự thở vào và thở ra.

Hành giả khi thực hành thiền hơi thở theo cung cách này không nên cố gắng điều khiển hơi thở cũng như không cố gắng nín thở. Bởi vì nếu cố gắng điều khiển hơi thở hay cố gắng nín thở, hành giả sẽ trở nên kiệt sức và sự chú tâm sẽ bị quấy nhiễu và thất bại. Chìa khóa của sự thực hành là đặt chánh niệm một cách tự nhiên vào điểm mà hơi thở được nhận thấy ra vào ở hai lỗ mũi. Và rồi hành giả phải duy trì sự nhận biết về sự xúc chạm của hơi thở tại điểm đó, cố gắng giữ sự nhận biết một cách liên tục và rõ ràng.

Tám Bước Của Việc Hành Thiền

Để giúp cho hành giả tiến bộ trong việc hành thiền anapana sati này, các chú giải gia và những thiền sư đã chỉ ra tám bước trong việc hành thiền này. Tám bước này sẽ được liệt kê ra trước ở đây và rồi sẽ được diễn giải rõ ràng trong tiến trình hành thiền.

Tám bước này là: đếm (ganana); theo dõi (anubandhana); xúc chạm (phusana); bám giữ (thapana); quan sát (sallakkhana); gạt bỏ (vivattana); thanh lọc (parisuddhi); và hồi tưởng

(patipassana). Tám bước này bao gồm toàn bộ quá trình phát triển thiền định cho đến tận việc chứng đạt được đạo quả Arahant.

1. Đếm

Đếm thì dành cho những hành giả chưa từng thực hành anapana sati bao giờ. Đối với những hành giả đã có thực hành thiền trong một thời gian, thì không cần phải đếm. Tuy nhiên, có sự hiểu biết đúng đắn về đếm thì có lợi ích, cho nên đếm cần phải được hiểu như sau.

Khi ngồi thiền, hành giả giữ sự chú ý tại chót mũi và quan sát chuỗi hơi thở vào và ra một cách tỉnh thức. Hành giả nhận thức hơi thở khi nó đi vào và nhận thức hơi thở khi nó đi ra đụng chạm vào chót mũi hay môi trên. Tại lúc này, hành giả bắt đầu đếm những sự chuyển động này của hơi thở.

Có một vài cách đếm khác nhau. Cách dễ nhất được giải thích như sau: Khi cảm giác hơi thở đầu tiên, hành giả đếm “một, một”; hơi thở thứ hai, đếm “hai, hai”; hơi thở thứ ba, đếm “ba, ba”; hơi thở thứ tư, đếm “bốn, bốn”; hơi thở thứ năm, đếm “năm, năm” và cứ như vậy cho đến hơi thở thứ mười, đếm “mười, mười”. Rồi hành giả quay ngược lại “một, một” và tiếp tục cho đến “mười, mười”. Có nghĩa là hành giả cứ đếm lặp lại từ một đến mười.

Bản thân sự đếm này thì không phải là thiền, nhưng nó giúp cho sự hành thiền rất nhiều. Đối với hành giả chưa từng thực hành thiền trước đây, thì bản chất tâm trí rất là khó hiểu. Đôi lúc hành giả cho rằng mình đang thực hành thiền, nhưng thực ra hành giả đang phóng tâm. Cho nên, đếm là phương pháp dễ dàng giúp điều khiển tâm đang phóng.

Nếu định tâm tốt, hành giả có thể duy trì sự đếm một cách đúng đắn. Nếu tâm phóng hỗn loạn và dẫn đến việc đếm bị sai, hành giả sẽ trở nên rối trí và do đó có thể nhận ra rằng mình đang phóng tâm. Nếu đếm bị lộn, hành giả nên bắt đầu đếm lại. Bằng cách này, hành giả nên bắt đầu đếm lại từ đầu ngay cả khi hành giả đã đếm sai một ngàn lần.

Trong tiến trình thực hành, có lúc hơi thở vào và ra trở nên ngắn lại, cho nên việc đếm cùng một số nhiều lần sẽ trở nên khó khăn. Những lúc này, hành giả phải đếm nhanh hơn, “một”, “hai”, “ba”, vân vân. Khi đếm theo cách này, hành giả có thể hiểu được sự khác nhau giữa hơi thở vào và ra dài với hơi thở vào và ra ngắn.

2. Theo Dõi

“Theo dõi” có nghĩa là theo dõi hơi thở bằng tâm trí. Khi tâm trí được lắng đọng lại nhờ sự đếm và được gắn chặt vào hơi thở vào và ra, hành giả có thể ngưng đếm và chỉ theo dõi hơi thở bằng tâm trí. Điều này đã được Đức Phật giải thích như sau:

“Khi hành giả thở vào dài, hành giả hiểu biết rằng mình thở vào dài; và khi hành giả thở ra dài, hành giả hiểu biết rằng mình thở ra dài.”

Ở đây, hành giả không cố ý hít vào dài hay thở ra dài. Hành giả chỉ nhận biết cái gì thật sự đang xảy ra.

Đức Phật thuyết giảng trong đoạn tiếp theo rằng hành giả tự luyện tập với suy nghĩ rằng: “Tôi sẽ thở vào trải nghiệm toàn thân, và tôi sẽ thở ra trải nghiệm toàn thân.” Ở đây, “toàn thân” có nghĩa là toàn bộ chu kỳ của thở vào và thở ra. Hành giả nên chú tâm để thấy sự khởi đầu, đoạn giữa và sự kết thúc của mỗi chu kỳ thở vào và thở ra. Sự thực hành này được gọi là “trải nghiệm toàn thân”.

Sự khởi đầu, đoạn giữa và sự kết thúc của hơi thở phải được hiểu một cách đúng đắn. Nếu xem chót mũi là điểm khởi đầu, ngực là đoạn giữa và rốn là điểm kết thúc của một hơi thở, thì đây là sự hiểu sai. Nếu hành giả cố gắng đi theo hơi thở từ mũi qua ngực đến bụng, hay đi theo nó từ bụng qua ngực ra mũi, sự tập trung của hành giả sẽ bị gián đoạn và tâm trí của hành giả sẽ trở nên kích động. Hành giả phải hiểu một cách đúng đắn rằng, điểm khởi đầu của hơi thở vào là điểm đầu tiên của sự hít vào, đoạn giữa là sự đang hít vào và điểm kết thúc là việc hoàn thành của sự hít vào. Cũng vậy, đối với hơi thở ra, điểm khởi đầu là điểm đầu tiên của sự thở ra, đoạn giữa là sự đang thở ra và điểm kết thúc là việc hoàn thành của sự thở ra. “Trải nghiệm toàn thân” có nghĩa là nhận biết toàn bộ chu kỳ của mỗi sự hít vào và thở ra, trong khi giữ tâm gắn chặt và điểm xung quanh hai lỗ mũi hay trên môi trên, tức là nơi mà có cảm giác của hơi thở đi vào và đi ra lỗ mũi.

Để minh họa việc quán hơi thở tại vùng xung quanh lỗ mũi mà không đi theo hơi thở vào trong và ra ngoài cơ thể, những chú giải đã dùng những ví dụ của người giữ cổng thành và của cái cửa.

Cũng như người giữ cổng thành chỉ kiểm tra ngay tại cổng từng người đi vào và đi ra thành phố mà không đi theo người đó vào thành phố hay rời thành phố, hành giả chỉ nên nhận biết từng hơi thở khi nó đi qua lỗ mũi mà không đi theo nó vào hay ra khỏi cơ thể.

Cũng như người cửa gỗ chỉ chú ý tại điểm những răng cửa cắt xuyên qua khúc gỗ mà không theo dõi chuyển động lên xuống của những răng cửa, hành giả nên quán hơi thở khi hơi thở đi qua và đi lại lỗ mũi mà không để sự chánh niệm của mình bị chi phối bởi hành trình đi vào và đi ra cơ thể của hơi thở.

Khi hành giả hành thiền một cách sốt sắng thấy rõ toàn bộ tiến trình như vậy, một sự phấn khích đầy niềm vui sẽ tràn ngập tâm trí của hành giả. Và vì tâm trí không phóng dật, cho nên toàn bộ cơ thể sẽ trở nên bình tĩnh, mát mẻ và thoải mái.

3. Xúc Chạm và 4. Bám Giữ

Hai khía cạnh này của sự thực hành ám chỉ sự phát triển của sự tập trung mạnh mẽ hơn. Khi sự chánh niệm về hơi thở được duy trì, hơi thở càng lúc sẽ trở nên tinh tế và yên tĩnh hơn. Kết quả là cơ thể sẽ trở nên bình tĩnh và không còn cảm thấy mệt mỏi. Sự đau nhức và tê cứng của cơ thể sẽ biến mất và cơ thể sẽ bắt đầu cảm nhận một sự thoải mái phần khởi, như thể nó đang được thổi mát bởi một làn gió nhẹ mát mẻ.

Tại lúc này, do sự yên tĩnh của tâm trí, hơi thở sẽ trở nên tinh tế dần cho đến khi nó dường như bị ngừng lại. Có đôi lúc tình trạng này diễn tiến đến vài phút. Đây là lúc hành giả không còn cảm nhận được hơi thở của mình. Tại lúc này một vài hành giả có thể trở nên lo lắng nghĩ rằng hơi thở của mình đã biến mất, nhưng thật ra không phải như vậy. Hơi thở vẫn tồn tại, nhưng nó tồn tại ở một dạng rất vi tế. Nhưng bất chấp hơi thở trở nên vi tế như thế nào, hành giả vẫn phải giữ chánh niệm đến sự xúc chạm (phusana) của hơi thở ở vùng lỗ mũi. Và rồi năm triền cái sẽ trở nên vắng lặng khỏi tâm trí của hành giả -- tham dục, sân hận, hôn trầm và thụy miên, trạo cử và hối quá, và hoài nghi. Kết quả là hành giả sẽ trở nên bình tĩnh và hân hoan.

Tại giai đoạn này những “ấn tượng” hay những hình ảnh thuộc về tinh thần sẽ xuất hiện báo hiệu sự thành công của định. Thủ tướng (uggaha-nimitta) xuất hiện đầu tiên và rồi đến quang tướng (patibhaga-nimitta). Đối với một vài hành giả, ấn tượng này có thể giống như là một nắm bông, một ánh đèn điện, một dây chuỗi bằng bạc, một màn sương hay một bánh xe. Đối với Đức Phật, ấn tượng này giống như là mặt trời sáng rõ giữa ban ngày.

Thủ tướng thì không vững chắc; nó di chuyển chỗ này chỗ kia, lên và xuống. Nhưng quang tướng thì xuất hiện ngay tại chót mũi và vững chắc, gắn chặt và không di chuyển. Tại lúc này, do không có triền cái nào, tâm trí rất là kích hoạt và tỉnh lặng. Giai đoạn này đã được Đức Phật thuyết giảng khi Ngài tuyên bố rằng hành giả thở vào an tịnh thân hành, hành giả thở ra an tịnh thân hành.

Sự sinh khởi của quang tướng và sự đè nén của năm triền cái đánh dấu sự chứng đạt của cận định (upacara-samadhi). Với sự tập trung được phát triển hơn nữa, hành giả sẽ chứng đạt thiền định một cách trọn vẹn (appana-samadhi) mà bắt đầu là tầng thiền (jhana) thứ nhất. Hành giả thực hành anapana sati có thể chứng đạt bốn tầng thiền định, đó là tầng thiền (jhana) thứ nhất, thứ hai, thứ ba và thứ tư. Những tầng thiền này được gọi là “bám giữ” (thapana).

5. Quan Sát -- 8. Hồi Tưởng

Hành giả đã chứng đạt jhana không nên dừng lại ở đó mà nên tiếp tục phát triển thiền minh sát (vipassana). Những giai đoạn của thiền minh sát thì được gọi là “quan sát” (sallakkhana). Khi minh sát đạt đến đỉnh điểm, hành giả chứng đạt những đạo siêu thế mà bắt đầu với tầng thánh nhập lưu. Vì những đạo này gạt bỏ đi những kiết sử mà gắn kết chúng sanh vào vòng sanh tử, cho nên chúng được gọi là “gạt bỏ” (vivattana).

Những đạo thì được đi theo bởi những quả tương ứng; giai đoạn này được gọi là “thanh lọc” (parisuddhi) bởi vì hành giả đã tẩy sạch đi những phiền não. Sau đó, hành giả xem xét lại kiến

thức của mình và chứng đạt giai đoạn cuối cùng mà được gọi là hồi tưởng (patipassana), tức là hành giả suy nghiệm lại toàn bộ tiến trình tu tập và chứng đắc của mình. Đây là một cái nhìn tổng thể về các giai đoạn chính trong quá trình tu tập dẫn đến chứng đạt Nibbana, dựa trên sự hành thiền anapana sati. Bây giờ chúng ta hãy xem xét quá trình thực tập thông qua bảy giai đoạn thanh lọc.

Bảy Giai Đoạn Thanh Lọc

Hành giả khi bước vào con đường thực hành thiền trước hết phải giữ giới luật cho được trong sạch. Nếu là cư sĩ, hành giả phải thọ trì năm giới hay mười thiện nghiệp. Nếu là tu sĩ, hành giả phải duy trì một cách cẩn trọng những giới luật đã được thọ trì. Sự thọ trì giới luật một cách cẩn trọng và trong sạch cấu thành giới thanh tịnh (sila-visuddhi).

Tiếp theo, hành giả thực hành đề mục thiền định của mình và kết quả là các triền cái sẽ được đè nén và tâm trí sẽ trở nên trụ vững trong định. Đây là tâm thanh tịnh (citta-visuddhi) -- tức là tâm trí mà các triền cái trong đó đã bị đè nén một cách hoàn toàn -- và giai đoạn này bao gồm cả cận định và bốn tầng thiền định (jhana).

Khi trở nên thuần thục trong định, tiếp theo hành giả sẽ hướng sự chú tâm của mình đến thiền minh sát. Để phát triển minh sát dựa trên nền tảng của anapana sati, hành giả trước hết nên xem rằng tiến trình hít thở vào ra này chỉ là hình tướng, tức chỉ là một chuỗi của những sự kiện thuộc về thân xác mà thôi -- không có bản ngã nào cả. Và rồi những yếu tố tinh thần suy nghiệm sự hít thở này chỉ là tâm trí, tức là một chuỗi của những sự kiện thuộc về tinh thần mà thôi -- không có bản ngã nào cả. Sự phân biệt danh và sắc này (nama-rupa) được gọi là kiến thanh tịnh (ditthi-visuddhi).

Khi đạt đến giai đoạn này, hành giả thấu hiểu tiến trình hít thở vào ra thông qua những điều kiện dẫn đến sự sanh lên và diệt đi của những hiện tượng vật lý và tâm linh liên quan đến quá trình hít thở. Sự hiểu biết này được gọi là sự hiểu biết về nhân duyên, mà sẽ được mở rộng bao gồm luôn cả sự hiểu biết về duyên khởi của tất cả những hiện tượng thân tâm. Khi sự hiểu biết này chín mùi, những hoài nghi về quá khứ, tương lai và hiện tại mà đã từng hiện hữu trong hành giả sẽ bị đánh tan. Cho nên giai đoạn này được gọi là “sự thanh tịnh do vượt lên khỏi hoài nghi”.

Sau khi hiểu được những quan hệ nhân duyên của danh và sắc, hành giả tiếp tục hành thiền minh sát, và khi nhân duyên đầy đủ, tuệ “thấy được sự sanh diệt của các pháp hành” sẽ sanh lên. Lúc này, khi thở vào và ra, hành giả sẽ thấy những trạng thái thân tâm tồn tại và biến mất từng giây phút. Khi tuệ này trở nên rõ ràng hơn, tâm trí của hành giả trở nên bật sáng và rồi hỷ và khinh an sanh lên cùng với tín, tấn, niệm, tuệ và xả.

Khi những yếu tố này xuất hiện, hành giả suy ngẫm về chúng và quan sát ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Tuệ phân biệt giữa các kết quả đáng phấn khởi của việc thực hành và nhiệm vụ của sự quán niệm tách biệt được gọi là “sự thanh tịnh do kiến thức và

tâm nhìn về con đường chân chính và con đường sai lầm.” Với tâm trí trở nên thuần khiết, hành giả thấy rất rõ ràng sự sanh diệt của danh và sắc.

Và rồi với từng hơi thở vào và hơi thở ra, hành giả thấy được sự hủy diệt của những hiện tượng thân tâm đi cùng. Những sự hủy diệt này hiện bày ra giống như sự bùng nổ của những bong bóng trong nồi cơm sôi, hay giống như sự tan vỡ của những bong bóng khi mưa rơi trên hồ nước, hay giống như bể vỡ của những hạt vừng hay hạt mù tạt khi chúng được thả vào một chảo nóng đun sôi. Tuệ thấy được sự hủy diệt thường hằng và tức thời của những hiện tượng thân tâm này được gọi là “tuệ về sự tan rã”. Thông qua tuệ này, hành giả chứng đạt được khả năng thấy được tất cả những yếu tố thân tâm trên toàn thể giới sanh lên và diệt đi như thế nào.

Và rồi một tuệ khác được sanh lên làm cho hành giả nhận thấy tất cả những hiện tượng này là một quang cảnh đáng sợ. Hành giả thấy rằng không có niềm vui hay hạnh phúc chính đáng nào tồn tại trong những cõi sinh hữu, kể cả những tầng trời, và hành giả hiểu được sự bất hạnh và nguy hiểm.

Và rồi trong hành giả, sự ghê tởm đối với tất cả sự tồn tại hữu vi bắt đầu mạnh mẽ. Hành giả kích hoạt sự thôi thúc muốn giải phóng chính mình khỏi thế giới này, tức là một ước muốn khát khao được giải thoát. Và rồi, bằng cách xem xét những phương tiện để giải thoát cho chính mình, hành giả phát sanh một trạng thái trí tuệ quán sát một cách nhanh chóng sự vô thường, khổ và vô ngã; và trạng thái trí tuệ này dẫn đến những tầng tuệ minh sát tinh tế và sâu sắc hơn.

Lúc này hành giả đạt được sự hiểu biết rằng những ngũ uẩn xuất hiện trong tất cả các hệ thống thế gian đều bị ảnh hưởng bởi đau khổ, và hành giả nhận ra rằng trạng thái Nibbana, vượt ra ngoài thế gian, là cực kỳ hòa bình và dễ chịu. Khi hành giả hiểu biết được tình trạng này, tâm trí của hành giả chứng đạt được xả tuệ đối với tất cả những sự hình thành. Đây là đỉnh cao của thiền minh sát, được gọi là “sự thanh tịnh do sự hiểu biết và tầm nhìn về sự diễn tiến.”

Khi trở nên vững chắc, sự khéo léo trong thiền định của hành giả gia tăng, và khi những căn quyền của hành giả trưởng thành một cách toàn vẹn, hành giả tiến vào nhập lưu đạo (sotapatti). Với nhập lưu đạo, hành giả chứng đạt Nibbana và thấu hiểu Tứ Diệu Đế một cách trực tiếp. Nhập lưu đạo được đi theo sau bởi hai hay ba khoảnh khắc của nhập lưu quả, tại đây hành giả an hưởng kết quả sự chứng đạt của mình. Tiếp theo sau đó hành giả hồi tưởng lại tiến trình và sự chứng đạt của mình bằng kiến thức ôn lại.

Nếu tiếp tục hành thiền với nguyện vọng khao khát, hành giả sẽ phát triển lại những giai đoạn của tuệ minh sát và chứng đạt ba đạo và quả cao hơn: nhất lai, bất lai và Arahant. Những sự chứng đạt này cùng với nhập lưu, tạo nên giai đoạn thứ bảy của sự tinh khiết, tức là sự thanh tịnh do kiến thức và tầm nhìn. Tại mỗi tầng chứng đắc này, hành giả chứng ngộ Tứ Diệu Đế một cách đầy đủ, đây là những sự thật mà hành giả đã không nhận thấy được trong suốt vòng luân hồi. Kết quả là, tất cả những phiền não trong tâm trí đã được bật gốc và phá hủy, và tâm trí của hành giả trở nên hoàn toàn tinh khiết và trong sạch. Và rồi hành giả chứng đạt trạng thái Nibbana, một trạng thái giải thoát hoàn toàn khỏi đau của sanh, già và chết, nỗi buồn, than thở, đau nhức, đau buồn và tuyệt vọng.

Kết Luận

Những kiếp sống như của chúng ta thật là hiếm hoi trong vòng luân hồi (samsara). Chúng ta rất may mắn gặp được thông điệp của Đức Phật, có được những tình bằng hữu tốt đẹp và có cơ hội nghe Giáo Pháp. Được ưu đãi với những phước lành này, nếu những nguyện vọng của chúng ta chín muồi, chúng ta có thể đạt đến mục tiêu cuối cùng (tức là Nibbana) trong chính cuộc sống này thông qua những giai đoạn của đạo quả nhập lưu, nhất lai, bất lai và Arahant. Cho nên, chúng ta hãy sống có hiệu quả bằng cách phát triển thiền định anapana sati một cách thường xuyên. Sau khi tiếp nhận sự hướng dẫn thích hợp về việc hành thiền này như thế nào, hành giả nên thọ trì giới luật trong sạch và nên dâng hiến cuộc đời của mình cho Tam Bảo.

Hành giả nên chọn một thời điểm thuận tiện trong ngày cho việc hành thiền và thực hành đều đặn vào cùng một thời điểm đã được chọn mỗi ngày. Hành giả có thể bắt đầu bằng việc quán tưởng những hồng ân của Đức Phật, rải tâm từ đến tất cả chúng sanh, quán tưởng sự uế trược của cơ thể và suy nghiệm về việc tất yếu của sự chết. Và rồi, khơi dậy lòng tự tin rằng mình đang đi trên con đường đến Nibbana mà đã được trải qua bởi những bậc giác ngộ trong quá khứ, hành giả nên bắt đầu thực hành con đường thiền định và phấn đấu với nỗ lực không ngừng.